

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Кафедра физического воспитания

О.В. Коколова, Е.Б. Докучаева

**Самостоятельная подготовка студентов к
выполнению государственных требований
к уровню физической подготовленности населения
при выполнении нормативов Всероссийского
физкультурно-оздоровительного комплекса
"Готов к труду и обороне"(ГТО)**

Методические рекомендации для студентов
всех направлений и специальностей



Ижевск
2017

УДК 796.01 (075.8)
ББК 75.113я73
К682

*Рекомендовано к изданию
Учебно-методическим советом УдГУ*

Рецензенты: В.В. Новокрещенов, доктор педагогических наук, профессор
ИжГТУ им. М.Т. Калашникова

М.Г. Заболотская, доцент кафедры физического воспитания,
института физической культуры и спорта УдГУ

Коколова О.В., Докучаева Е.Б.

К682 Самостоятельная подготовка студентов к выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО). Методические рекомендации для студентов всех направлений и специальностей.- Ижевск: Издательский центр "Удмуртский университет", 2017.- с.

Методические рекомендации призваны помочь студентам вузов самостоятельно подготовиться к выполнению норм ГТО. Большой набор специальных физических упражнений, приведенный в методических рекомендациях, позволит применять их в зависимости от условий занятий (стадион, лес, спортивная площадка, спортивный зал).

УДК 796.01 (075.8)
ББК 75.113я73

© О.В. Коколова, 2017
© Е.Б. Докучаева, 2017
© ФГБОУ ВО "Удмуртский
государственный университет", 2017

Содержание

Введение	4
Часть 1. История развития комплекса ГТО	6
Часть 2. Методические рекомендации по развитию физических качеств при самостоятельной подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО	17
2.1. Требования к технике выполнения норматива по подниманию туловища из положения лежа на спине	17
2.2. Требования к технике выполнения норматива наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамейке	18
2.3. Требования к технике выполнения норматива прыжка в длину с места ..	20
2.4. Требования к технике выполнения норматива по подтягиванию	22
2.5. Требования к технике выполнения норматива по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу.....	24
2.6. Требования к выполнению норматива по рывку гири	26
Заключение	28
Литература	29

Введение

Важнейшими задачами ГТО являются: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, повышение уровня физической подготовленности населения, формирование потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, в физическом самосовершенствовании. Решение этих задач во многом зависит от качества и доступности спортивной инфраструктуры, использование методических разработок, которые будут способствовать подготовке к выполнению норм комплекса ГТО.

Данные методические рекомендации разработаны в соответствии с рабочими программами по дисциплине "Физическая культура" и "Физическая культура (элективные дисциплины)". Базовой основой разработки рекомендаций послужило принятие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (далее - комплекс ГТО).

Пособие предназначено для студентов вузов и молодежи 18-24 лет. В ней мы кратко знакомим с историей возникновения комплекса ГТО, видами испытаний, нормативами комплекса ГТО для VI ступени (1 возрастная группа), приведены средние результаты выполнения норм комплекса ГТО студентами вузов Удмуртской республики.

Цель методических рекомендаций - оказание методической помощи студентам для самостоятельной подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО, применение специальных упражнений для развития таких физических качеств, как гибкость и сила. Даются рекомендации по развитию силы мышц брюшного пресса, рук, гибкости (наклон вперед) и методика обучения технике прыжка в длину с места.

Основная задача методического пособия - ознакомить и научить студентов методике и приемам использования физических упражнений для развития физических качеств и привлечь студентов к занятиям физическими упражнениями и выполнению нормативов комплекса ГТО.

Предлагаются комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий, что приведет к развитию физических качеств и выполнению нормативов комплекса ГТО.

Часть I. История развития комплекса ГТО

ГТО — три буквы, значение которых знает любой житель нашей страны. Комплекс «Готов к труду и обороне» — венец советской системы физического воспитания, ее программная и нормативная основа. Комплекс ГТО направлен на то, чтобы сформировать моральный и духовный облик советских людей, гармонично и всесторонне развить их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить творческую и трудовую активность.

Комплекс ГТО, являлся программно–нормативной основой советской системы физического воспитания, способствовал всестороннему и гармоничному развитию людей, формировал их моральный и духовный облик, сохраняя на долгие годы крепкое здоровье и творческую активность, готовность населения к высокопроизводительному труду и защите Родины.[1,2]

Комплекс ГТО в нашей стране был впервые введен 11 марта 1931 году. Он стал основой советской системы физического воспитания и сыграл большую положительную роль в развитии физической культуры, повышении спортивного мастерства, широком вовлечении трудящихся к занятиям физической культурой и спортом.

Первый этап становления ГТО относится к 1931-1934 г.г. комплекс ГТО был введен впервые очень давно. Тогда он предназначался только для взрослых. Но через 3 года – в 1934 году – в этот комплекс была введена и младшая ступень: БГТО – «Будь готов к труду и обороне» - для школьников 14-16 лет.

За эти годы комплекс изменялся 3 раза. На втором этапе после становления основных структурных элементов комплекса ГТО в последующие годы определялась система контрольных упражнений, пригодных для оценки физической подготовленности различных возрастных групп населения; изменился уровень нормативных требований; уточнялись возрастные границы

внутри отдельных ступеней и т.д. Видимо, этим и объясняются частичные изменения в видах испытаний комплекса ГТО, их способы выполнения, длина беговых дистанций и т.п. В этот период не всегда осуществляется дифференцированный подход к различным группам, выполняющим нормативы ГТО. Было определено понятие «норма», поэтому часто в разделы видов испытаний с конкретными нормативными показателями включались требования технически правильного выполнения каких-либо упражнений прикладного характера, например, упражнений в защите нападений, преодоления полосы препятствий и т.п.

Знаменательным для советского физкультурного движения стал 1939 год, когда Совет Народных Комиссаров СССР учредил «Всесоюзный день физкультурника» и комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

В последующем, с изменением степени развития физических качеств подрастающих поколений, нормативы и требования комплекса подвергались постоянной переработке (1932, 1934, 1939, 1946, 1955, 1959, 1972, 1985, 1988 гг.).

В 1972 году Правительство приняло постановление «О введении нового комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Его введение определило новый, третий этап в развитии физкультурного движения и совершенствования отечественной системы физического воспитания. Основной причиной, потребовавшей введение нового комплекса ГТО, явилось то, что нормы и требования предыдущего комплекса (1959 года), перестали соответствовать требованиям времени. Результаты научного исследования и практики свидетельствовали о необходимости расширения возрастных границ комплекса ГТО, для того, чтобы обеспечить гармоничное развитие человека[5]. Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 г. № 61 [8] были утверждены наиболее глобальные обоснованные изменения в комплексе ГТО [1,2,3], который имел пять возрастных ступеней:

1. «Смелые и ловкие» (10-11 и 12-13 лет);
2. «Спортивная смена» (14-15 лет);
3. «Сила и мужество» (16-18 лет);
4. «Физическое совершенство» (мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 лет и 29-34 года);
5. «Бодрость и здоровье» (мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет).

Одним из основных направлений исследования по проблемам комплекса ГТО является научное обоснование его структуры, содержания и уровней нормативных требований по видам испытаний для отдельных возрастных групп населения.

В 1973 году при Спорткомитете СССР был создан общественный орган управления - Всесоюзный совет и инспекция по комплексу ГТО. В 1974 года многоборье ГТО входит в Единую Всесоюзную спортивную классификацию. За выступления на всесоюзных первенствах по многоборьям ГТО присуждаются спортивные разряды и звания. Проводились целенаправленные научно-методические разработки проблемы широкомасштабного внедрения комплекса ГТО.

С 1 января 1985 г. был введен усовершенствованный комплекс. Наиболее значимыми нововведениями стали:

1. Введение новой ступени для школьников 1–2 классов «К стартам готов».
2. Введена новая двухгодичная возрастная структура ступеней для детей школьного возраста.
3. Введена новая пятилетняя возрастная структура комплекса для взрослого населения (в отличие от десятилетней в комплексе – 1972 года).
4. Содержание знаний и умений значкистов комплекса дифференцированных для возрастных групп.
5. Введены новые тесты для оценки физической подготовленности населения.

6. Исключены тесты, не соответствующие критерию «надежности» оценки результатов и временно-затратные в организационном плане.

Одновременно с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО определял систему нормативных оценок уровня физической подготовленности детей и молодежи. Подготовка населения к выполнению нормативов комплекса ГТО проводилась в форме систематических занятий по программам физического воспитания в учебных заведениях, а также в пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях и школах, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО включал в себя: бег, прыжки, метание, плавание, лыжные гонки, стрельба, другие виды испытаний.

Раздел знаний и умений комплекса ГТО состоял из научно-практических сведений по физической культуре, личной и общественной гигиене; правил, умений и навыков в области гражданской обороны.

Выполнившие нормативы, награждались «золотым значком ГТО» или «серебряным значком ГТО» в зависимости от уровня показанных результатов. Для лиц, выполнявших нормативы на протяжении нескольких лет, был предусмотрен отличительный знак – «Почетный значок ГТО». Коллективы физической культуры, создаваемые на предприятиях, в учреждениях и организациях, добивавшиеся отличительных успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудового населения, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Борьба за «физкультурный орден» вывела в большой спорт таких прославленных спортсменов, как братья Знаменские, Мария Шаманова и многие другие. Нормативы ГТО одними из первых сдали известнейшие люди страны: шахтер Алексей Стаханов, балерина Галина Уланова, Андрей Николаевич Колмогоров, Герой Социалистического Труда Георгий

Сперанский, Герой Советского Союза Марина Чечнева, трактористка Паша Ангелина.

В новейшей истории России периодически возникали попытки возрождения комплекса ГТО и в 2003г. руководителями органов исполнительной власти 56 субъектов Российской Федерации была поддержана идея разработки единого общероссийского комплекса оценки физической подготовленности населения.

В рамках межведомственного взаимодействия Росспорта, Минобороны, Минобрнауки, РОСТО (ДОСААФ) в соответствии с государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы» [28] и на основании решения «Комиссии по развитию массовой физической культуры и «спорта для всех», Совета при Президенте РФ по физической культуре и спорту» и приказа от 12.03.2004 г. Госкомспорта РФ в Республике Мордовия рабочей группой были проведены исследования по разработке и апробации «Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Физическое совершенство».

Внедрение ГТО в наши дни

13 марта 2013 г. президент РФ Владимир Путин предложил возродить в новом формате физкультурный комплекс ГТО, существовавший в СССР до 1991 года, включить оценку уровня физической подготовленности в школьный аттестат и учитывать ее при поступлении в вузы

24 марта 2014г. Президент РФ Владимир Путин подписал распоряжение № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Согласно указу президента РФ ввести в действие с 1 сентября 2014 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), который будет составлять программную и нормативную основу воспитания населения.

Основной целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма, и гражданственности, улучшении качества жизни граждан РФ.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом.
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан.
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведение здорового образа жизни.
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных учреждениях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Удмуртская Республика вошла в число 12 регионов, где студенты высших учебных заведений в рамках эксперимента участвовали в апробации комплекса ГТО.

В тестировании принимали участие вузы Удмуртской Республики: ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, ГГПИ, ИжГСХА, УдГУ, ИГМА. К эксперименту были привлечены студенты II курса (юноши и девушки), в возрасте 18-19 лет, что соответствует VI ступени (18-24 лет 1 возрастная группа) комплекса ГТО.

Основная цель эксперимента оценить физическую подготовленность студентов Удмуртской Республики по программе комплекса ГТО.

Анализ результатов тестирования поможет объективно оценить физическую подготовленность студентов УР по программе комплекса ГТО и позволит внести в них изменения с целью равнозначности тестов по сложности их выполнения.

Тестирования были проведены по проверке выносливости, силы и скоростно-силовых качеств. Тестирования проводились в соревновательной обстановке. Был установлен наиболее эффективный порядок сдачи норм ГТО.

Женщины:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз);
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин);
5. Бег на лыжах на 3 км (мин. с).

Мужчины:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз);
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
3. Рывок гири 16 кг (кол-во раз)
4. Бег на лыжах на 5 км (мин,с)

В выполнении нормативов ГТО приняло участие 1386 женщин. Результаты апробации комплекса ГТО, количество выполненных в процентном соотношении по VI ступени (18-24 лет, 1 возрастная группа).

Результаты (в%) выполнения нормативов комплекса ГТО
студентами вузов Удмуртии (женщины)

№ п/п	Виды испытаний	Золото		Серебро		Бронза		Не выполнил	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногам (см)	154	11,1	289	20,9	309	22,3	634	45,7
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	59	4,2	104	7,5	360	26,0	863	62,3
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	194	140	58	4,2	143	10,3	991	71,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (Кол-во раз за 1 мин.)	204	14,7	345	24,9	311	22,5	526	37,9
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)*	73	5,3	103	7,4	194	13,9	663	47,8

*В беге на лыжах на 3 км не участвовали женщины ИжГСХА.

В выполнении нормативов комплекса ГТО приняло участие 869 мужчин. Результаты апробации комплекса ВФСК ГТО, количество выполненных в процентном соотношении по VI ступени (18-24 лет, 1 возрастная группа).

Результаты (в%) выполнения нормативов комплекса ГТО

Студентами вузов Удмуртии (мужчины)

№ п/п	Виды испытаний	Золото		Серебро		Бронза		Не выполнил	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногам (см)	273	31,4	211	4,3	207	23,8	178	20,5
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	241	7,7	231	6,6	69	7,9	328	37,7
	Рывок гири 16 кг*	327	7,6	113	13	111	2,8	228	26,7
4.	Бег на лыжах 5 км (мин.с)**	164	8,8	52	5,9	26	2,9	473	54,4

*В рывке гири 16 кг не принимали участия мужчины ИГМА;

** В беге на лыжах 5 км не принимали участия мужчины ИжГСХА

Анализ результатов тестирования показал, что выполнение нормативов комплекса ГТО соответствует низкому уровню физической подготовленности студентов. 80% студентов не справились с тестами. Можно сделать вывод, что

уровень физической подготовленности студентов ниже среднего. С введением комплекса ГТО в Российской Федерации поднимется физическая подготовленность, улучшится здоровье и физическая культура приобретет более массовый характер. Хотя в последнее время стало актуально и модно посещать фитнес-центры, спортзалы, танцевальные студии, этого не достаточно для выполнения нормативов ГТО. Так же было множество стратегий введено для того, чтобы повысить физическую подготовленность, но они не работают в той мере, как должны. Если подойти со всей ответственностью к нормативам комплекса ГТО и приложить усилия, для того чтобы они прижились в наше время, это сможет очень хорошо повысить физическую подготовленность студентов и всего населения.

**Государственные требования к уровню физической
подготовленности населения при выполнении нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

"Готов к труду и обороне" (ГТО)

VI ступень (возрастная группа 18-29 лет)

Юноши

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		от 18 до 24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	6	7	13
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8

Девушки

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		от 18 до 24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16
Испытания (тесты) по выбору				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г(м)	14	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Часть II. Методические рекомендации по развитию физических качеств при самостоятельной подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО

2.1. Требования к технике выполнения норматива по подниманию туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

Методические рекомендации по выполнению упражнений для развития мышц брюшного пресса

1. И.п. - лежа на спине, ноги зафиксированы и согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой сцеплены в "замок". Затем поднять туловище до вертикального положения, локтями коснуться бедер и вновь опуститься в и.п. Выполнить 2-3 подхода по 20-25 раз.

2. И.п. - лежа на спине, руки зафиксированы над головой, ноги согнуты в коленях. Притянуть колени к груди, затем вернуться в и.п. Выполнить 2-3 подхода по 20-25 раз.

3. И.п. - в висе на перекладине, ноги слегка согнуты в коленях. Поднять ноги вперед до горизонтального положения, зафиксировать на 2-3 секунды, затем медленно опустить. Выполнить 2-3 подхода по 12-15 раз.

4. И.п. - лежа на боку, прямые ноги зафиксированы, руки "крестом" прижаты к груди. Приподнять плечевой пояс вверх как можно выше, удерживать 1-2 сек. и опустить в и.п. Выполнить 2-3 подхода по 12-15 раз.

2.2. Требования к технике выполнения норматива наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамейке

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из и.п.: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

1. сгибание ног в коленях;
2. фиксация результата пальцами одной руки;

3. отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

*Методические рекомендации по выполнению упражнений
для развития гибкости*

Растяжку следует делать, когда организм уже разогрет (бег, велотренажер, скакалка и т.п.)

Упражнения для растяжки мышц исключают резкие движения. Поэтому ни в коем случае не следует выполнять растяжку резкими рывками.

Все движения в растяжке должны быть плавными.

Необходимо регулировать нагрузку. Растяжка для мышц не должна характеризоваться постоянной болью. При первых признаках сильного напряжения в мышцах, нагрузку следует уменьшить.

Не следует задерживать дыхание во время тренировки. Оно должно быть ровным и выглядеть так: исходное положение — вдох, растягивание — выдох. Помните, неправильное выполнение упражнений способно привести к тяжелым травмам на всю жизнь.

1. И.п. - стоя (ноги вместе). Выполнить наклоны вперед пружинными энергичными движениями 12-15 раз. Ноги в коленях не сгибать.

2. И.п. - стоя ноги врозь (шире плеч). Выполнить энергичные наклоны вперед 12-15 раз.

3. И.п. - упор сидя сзади. Выполнить наклон вперед 12-15 раз, пытаясь достать ладонями стопы, а грудью коснуться бедер.

4. И.п. - упор сидя сзади ноги врозь (как можно шире). Выполнить с усилием наклон вперед, стараясь дотянуться грудью до пола. Сделайте 12 наклонов.

5. И.п. - упор сидя сзади, левая нога прямая, колено правой ноги согнуто и отведено в сторону, стопа прижата к левому бедру. Выполнить наклон вперед и дотянуться ладонями до левой стопы. Сделайте 8 наклонов, затем поменять положение ног и повторить задание.

6. И.п. - сед на полу ноги "скрестно" колени врозь ("по-турецки").
Выполнить наклон вперед, стараясь не округлять спину, 10- 12 наклонов.

2.3. Требования к технике выполнения норматива прыжка в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Методические рекомендации по выполнению прыжка с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;

- полет;
- приземление

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз — назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т. е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Подготовительные упражнения для обучения и совершенствования в прыжках в длину с места:

1. Бег с высоким подниманием бедра;
2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;
3. Скачки на левой и правой ноге;
4. Бег и прыжки по наклонной дорожке;
5. Прыжки через разные препятствия;
6. Прыжки на скакалке;
7. Прыжки, вверх с места или разбега доставая руками различные предметы;
8. Прыжки на возвышенности разными способами с места и разбега;
9. Прыжки из полного приседа в полный присед с продвижением вперед.

2.4. Требования к технике выполнения норматива по подтягиванию.

Из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из И.п.: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников VI ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять И.п., участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с И.п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

Из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из И.п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с И.п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с И.п.;
- 4) разновременное сгибание рук.

*Методические рекомендации по выполнению
упражнений по подтягиванию*

1. Подтягивание на низкой перекладине из и.п. – вис лежа с постепенным опусканием перекладины по «шведской стенке» до 100 см. Упражнение выполняется сериями: 3–4 серии по 8–12 раз с последующим увеличением повторений в сериях.

2. Подтягивание обратным хватом (3-5 подходов по 10-12 раз).

3. Подтягивание в положении лежа на животе на наклонной гимнастической скамейке, поочередно перехватывая руки. Выполнить 4-6 раз;
4. Подтягивание в висе лежа обратным хватом (3-4 серии по 10-12 раз);
5. Лазание по шведской стенке на одних руках 3-5 раз (обращать внимание на необходимость после подтягивания на двух руках поочередного перехвата рук);
6. Лежа на спине, руки с гантелями в стороны: подъем рук вперед (3-4 подхода по 12-15 раз с последующим увеличением количества раз или увеличением веса гантелей);
7. Растягивание эспандера, сводя руки вперед (3-4 подхода по 8-10 раз);
8. Из положения стоя руки вверх растягивание резинового жгута, опуская руки в стороны вниз (3-4 подхода по 8-10 раз);
9. Подтягивание в висе широким хватом до касания перекладины шей (с помощью ног, с прыжком, с махом ногами, с помощью партнера, самостоятельно) по 6-10 раз;
10. Подтягивание на низкой перекладине из и.п. – вис лежа с постепенным опусканием перекладины по «шведской стенке» до 100 см. (3–4 серии по 8 –12 раз с последующим увеличением повторений в сериях).

Для развития силы можно использовать отягощение (гантели весом 1,5–2 кг закреплены за талию или за ноги).

2.5. Требования к технике выполнения норматива по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45

градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

*Методические рекомендации по выполнению упражнений
по сгибанию разгибанию рук в упоре лежа на полу*

1. Отжимания от стены с изменением расстояния от нее (стоя лицом к стене, руки ладонями к стене, согнуть руки в локтях, вернуться в и.п.). Выполнять до легкого утомления.

2. Отжимания от спинки стула (сиденье прижато к стене). Выполнять можно сериями по 8–12 раз или до небольшого утомления.

3. Отжимания от сиденья стула или табурета. Дозировка такая же, как в предыдущем упражнении.

4. Отжимания от табурета или стула, положенного на пол. Выполнять не менее 8–10 раз. Если не получается сделать все за один раз, можно разделить упражнение на серии: 3х4 раза, 2х5 раз, 3х6 раз и т.д. Отдых между сериями – от 30 сек. до 1 мин.

5. Отжимания от пола на коленях. И.п. – упор стоя на коленях.

1 – согнуть руки в локтях, коснуться подбородком пола;

2 – вернуться в и.п.

Дозировка – 8–12 раз или сериями. Следить за правильностью выполнения упражнения.

6. Отжимания от пола: 3–4 серии по 6–12 раз.

2.6. Требования к технике выполнения норматива по рывку гири

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;

3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;

4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Методические рекомендации по выполнению рывка гири

1. Приседания со штангой на плечах, с гирей (или гирями) на груди, с гирей (или гирями) на вытянутой вверх руке.

2. Подъем штанги перед собой на прямых руках.

3. Сведение-разведение прямых рук перед собой на уровне груди с гирями.

4. Ходьба выпадами с гирей за спиной (за головой).

5. И.п.- ноги на ширине плеч слегка согнуты, гиря стоит впереди на расстоянии одной стопы. Раскачивание гири вперед-назад (между ногами).

6. Жим штанги лежа.

7. Жим гири от груди из основной стойки.

Заключение

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, ловкость, гибкость и выносливость.

В зависимости от поставленной задачи эти качества воспитываются в процессе тренировки на занятиях различными видами спорта, а также их можно развивать самостоятельно, посредством специальных физических упражнений. Это способствует развитию силы воли, целеустремленности, организованности, что в последствие поможет подготовиться к выполнению нормативов ГТО и добиться высоких результатов.

В дальнейшем планируется дополнить методические рекомендации специальными упражнениями по развитию быстроты, выносливости и ловкости.

Литература

1. Указ президента Российской Федерации №172 от 24 марта 2014 г.
2. Приказ «Об утверждении списка субъектов Российской Федерации осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Петрова Е.И. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса – повышение двигательной активности россиян, ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): сборник нормативно-правовых актов и методических рекомендаций по вопросам внедрения физкультурно-спортивного комплекса ГТО: справ. пособие для студентов всех направлений и специальностей/ сост.: В.В. Новокрепцов, А.Р. Ахтямова.- Ижевск: Изд-во ИжГТУ имени М.Т. калашникова, 2016.-356с.
6. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. И.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000.- 448с.
7. <http://politrussia.com/society/vozrozhdenie-gto-nuzhno-391>
8. <http://www.allbest.ru>
9. fatalenergy
10. <http://slovari.yandex.ru/> использовалось 7 мая 2014 года.
11. <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200801703>
12. <http://www.gto.ru/recomendations/4>
13. http://olgotobolsk.narod.ru/fabrics/fabrics_kak_podtjagivatsja.html
14. http://studbooks.net/717532/turizm/razrabotannyy_kompleks_uprazhneni

**Коколова Ольга Владимировна
Докучаева Елена Борисовна**

**Самостоятельная подготовка студентов к
выполнению государственных требований
к уровню физической подготовленности населения
при выполнении нормативов Всероссийского
физкультурно-оздоровительного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

Методические рекомендации для студентов
всех направлений и специальностей

Отпечатано в авторской редакции
с оригинал-макета заказчика

Подписано в печать Формат

Усл. печ. л. Уч.-изд. л.

Тираж 50 экз. Заказ №

Издательство «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, Университетская, 1, корп. 4., каб.207